

### Terepgyakorlatom helyszíne:

Orex Zrt

Budapest, Andrássy út 64.



*Kados Viktória*

Egészségfejlesztés specializáció

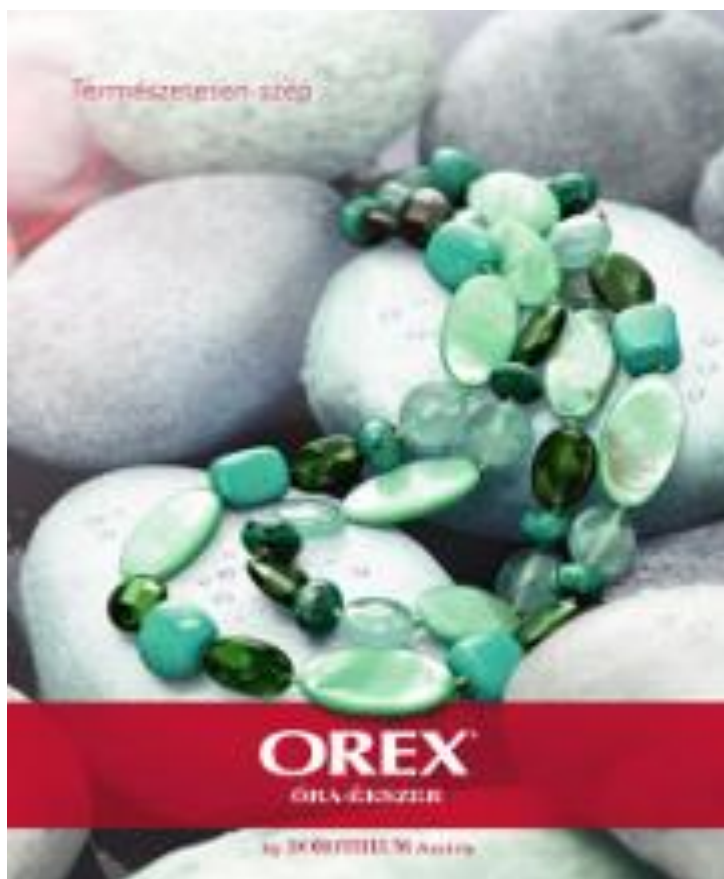
Rekreációs szervezés és  
egészségfejlesztés szak



### Terepgyakorlati feladataim....

Harmadéves egészségfejlesztői terepgyakorlatomat az Orex Zrt.-nél töltöttem a budapesti központban, ahol két féléven át egészségfejlesztői feladatokat végeztem el tanári konzultációkkal egybekötve. Az első féléves gyakorlat alatt 36 órát töltöttem az Orexnél. Ebben az időszakban leginkább megfigyelő, terepfelmérő feladatokat végeztem. A gyakorlat alatt voltak közösségi és egyéni feladatok is. Először a szociodemográfia adatokat kellett felvenni, valamint a munkakörnyezetet, majd a kiválasztott célcsoportommal egészségtérképet kellett készítenem. Ez egy komplex kérdőív kitöltetéséből állt, és annak a kiértékeléséből, ami alapul szolgált a másodikéves projektem megtervezéséhez. Az egyéni feladataim alatt fel meg kellett kérdezniem 10 dolgozót, hogy mit gondol, mi az egészségfejlesztés, valamint, hogy véleménye szerint mivel foglalkozik egy egészségfejlesztő szakember, valamint 5-5 rövid interjút kellett készítenem a táplálkozási és a szabadidő eltöltési szokásokról. Ezek alapján ebben a félévben megfogalmaztam egy átfogó

egészségfejlesztési stratégiát, ami a következő féléves munkám alapja lett. A második féléves terepgyakorlat alatt sok tanácsadói feladatom volt, mivel 10 rövid (25perces) és egy hosszú (4x1 órás) tanácsadást kellett lebonyolítanom. Az egyéni feladatok mellett ebben a félévben is voltak közösségi feladatok is. Ezeket egy projekt keretében valósítottam meg, ami négy projektelemet tartalmazott. A módszereim széleskörűek voltak, volt benne informatív jellegű, és gyakorlat orientált is. A célcsoportomnak készítettem rövid információs blokkokat, amiket később interneten és személyesen is átbeszéltünk-témái az egészséges életmód elengedhetetlen területei voltak, mint táplálkozás, mozgás és pihenés. A gyakorlatias feladatok között szerepelt irodai torna, egészségesen elkészíthető sütemények, és egy „kihívás”, ami minden napra kitűzött egy célt, az egészséges életmód elérésének érdekében. A terepgyakorlat megvalósított feladatok leginkább a szervezeti irányelvek megváltoztatására irányultak, hiszen sokkal könnyebb egy támogató közegben, a lehetőséget biztosító munkahelyen nyitottá válni az új dolgokra, és az egészséges életmódot választani.



#### Amire büszke vagyok....

- a kitartásomra, hiszen mindezek mellett helyálltam a saját munkahelyemen és az egyetemen is
- az áldozatkészségemre, amit a diplomám megszerzése motivált
- az egyensúlyra, amit mindezek mellett megtartottam az életemben
- a hároméves képzés alatt elsajátított készségekre, képességekre és kompetenciákra
- a tanácsadásaimra, mert nem csak élveztem a helyzetet, de láttam az eredményét is

#### Kardos Viktória egészségfejlesztő tevékenységéről ...

A feladatait mindig becsületesen elvégezte, igyekezett a célcsoport igényeinek megfelelni. Úgy gondolom sokan elgondolkoztunk azon, hogy mekkora kincs is az egészség, és az általa sokat emlegetett erőforrásként kell rá tekintenünk. A lehetőségeihez mérten kihozta a maximumot a gyakorlata során, és folyamatosan éreztette odafigyelését a munkatársakkal. Véleményem szerint mindenkiben elindított egy folyamatot az egészséges életmód felé, és az „élő lelkiismeretünké” vált.



*Kardos Bettina*  
kapcsolattartó  
terepkoordinátor